



**A Mariña
Lucense
Galicia**

A MARIÑA LUCENSE

Como ocorre con moitas comarcas naturais ou históricas, non existen límites fixos para delimitar un espacio de complexas relacións naturais e sociais como é A Mariña. Unha zona situada ao noreste de Lugo, no litoral da provincia.

A súa situación, ó norte da Galiza fai que sexa bañada polo Mar Cantábrico, tendo o seu límite oriental na Ría de Ribadeo, que fai de fronteira con Asturias, e o límite occidental na Ría do Barqueiro, máis aló da que está a provincia da Coruña. Con unha superficie de 1.660 Km², e una poboación de máis de 80.000 habitantes, está dividida en 3 comarcas: A Mariña Occidental , A Mariña Central y A Mariña Oriental.

Unha grande diversidade interna xunto con importantes fluxos físicos, humanos e económicos, ademáis do seu clima oceánico caracterizado por pequenas variacións térmicas, de temperaturas suaves todo o ano e de alta humidade ambiental con fortes ventos pola súa proximidade coa costa cantábrica; fundamentan o seu grande atractivo turístico e a súa excelente capacidade para a produción agrícola e gandeira.

A costa é acantilada e presenta pequenas calas e enseadas que se intercalan con rías e estuarios. A vexetación predominante está formada por carballos, piñeiros, eucaliptos de repoboación e prados.

Na paisaxe da comarca aprécianse tres unidades do relevo ben diferenciadas: as rasas e chairas litorais; os vales dos ríos Masma (Lourenzá) e Ouro (Valadouro); e as serras de escasa altitude e formas onduladas como a Serra do Xistral.



As hortas, os invernadoiros e as granxas, están presentes en toda A Mariña, e os mercados locais como o de Lourenzá, Mondoñedo, Foz ou Ribadeo seguen tendo un importante peso. A produción de leite e carne, as hortalizas de tempada e a froita son parte da riqueza natural destas comarcas, e constitúen unha actividade económica importante, principal ou complementaria, aínda que non exenta de dificultades.

As mulleres labregas destas comarcas cumpren unha función social imprescindible: son elas maioritariamente as que manteñen hortas e mercados, as que coidan dos animais, muxen, gardan as sementes dun ano para outro e elaboran produtos artesanais (queixos, marmeladas, conservas, etc).

Manter o patrimonio agrario, alimentario e cultural é fundamental para un desenvolvemento sostible e equilibrado destas comarcas, e as mulleres son as súas principais protagonistas.

A pesca, as súas industrias derivadas e o turismo son importantes actividades económicas nas zonas do litoral, mentres que nos vales do interior os chans permiten o aproveitamento agrícola e gandeiro.

A comarca serviu sempre de ponte entre os mercados da cornisa Cantábrica e a Galiza occidental, isto permítelle aproveitar as posibilidades de progreso que ambos ofrecen.







Elia Rodríguez Álvarez

Nome da marca do produto:
As fadegas.

Localidade de procedencia do produto:
Ribadeo.

Teléfono de contacto: 982 134 883

Mail: finca_asfadegas@hotmail.com

Dirección: Lg as Anzas Cubelas s/n
cp:27714 –Ribadeo (Lugo).

Producto: Tomates, leitugas, peras, fresas
e grosellas.

Traballar na horta e observar como brotan as sementes e pouco a pouco van medrando as prantas.

Tamén ir a verder no mercado e manter contacto directo coa xente.

Descrición dos beneficios para a saúde do produto

Son produtos san e de calidade sen abonos industriais.



Carmen Seijo Otero

Nome da marca do produto:
Xoias do val.

Localidade de procedencia do produto
Lourenzá.

Teléfono: 982146171/639660159
Mail: fabascarmen@hotmail.com

Facebook: fabas de lourenzá "xoias do val"
web: www.alimentolabrego.com

Dirección: Lg Casablanca nº 5 cp: 27750
Santo Adrao – Lourenzá (Lugo).

Producto: Faba de Lourenzá.

O que máis me gusta é traballar coa terra
e ao aire libre.

A nosa faba é un produto excepcional,
polo seu sabor: doce, tenro e amidonado,
xunto con unha pel moi final.

O coidado e as atencións que poñemos
ao cultivala de forma tradicional
permítenos ofrecer un produto de
máxima calidade e moi saludable grazas
ás súas propiedades nutritivas.

Combina moi ben con outros produtos
e ten infinidade de aplicacións na
cociña: fabada tradicional, con polvo,
con ameixas, en salpicón, con lacón, con
caza...



Laura García Soto

Nome da marca do produto:

Laura García Soto

Localidade de procedencia do produto:

Barreiros

Teléfono de contacto: 676 830 948

www.alimentolabrego.com

Dirección: Lg. San Xusto Novás nº 14
Mondoñedo (Lugo).

Producto: Cabritos, años, vacas

O que máis me gusta é traballar cos animais.

Beneficios para a saúde do produto:
Carne de moita calidade e con sabor de verdade.

Os animais teñen moita extensión para pacer, teñen unha alimentación sá e de calidade.



Josefa Leitón Ramallal

Nome da marca do produto:
Fabas Penelas ecolóxicas.

Localidade de procedencia do produto:
Lourenzá.

Teléfono: 982146006 / 648705100
www.alimentolabrego.com

Dirección: Lg Penelas nº 9 Santo Adrao
cp:27750 -Lourenzá (Lugo).

Producto: Fabas ecolóxicas.

O que máis me gusta do traballo é facer unha produción sana e en ecolóxico.

Outro tipo de características a destacar: Son máis sans por ser produtos ecolóxicos libres de pesticidas e fuxicidas.



María José Polo Amieiro

Nome da marca do produto
María José Polo Amieiro.

Localidade de procedencia do produto
Mondoñedo.

Teléfono: 982179489 / 699750425
Mail: polovilamor@yahoo.es

www.alimentolabrego.com

Dirección: Lg Calvela nº 3 Vilamor cp:
27752 -Mondoñedo (Lourenzá).

Producto: Couviflor, cebola, porros.

O que máis me gusta do traballo é estar en contacto coa natureza, ser a miña propia xefa e poder decidir por min mesma.

Descrición dos beneficios para a saúde do produto: Productos naturais e de cercana confianza.



Montserrat Otero

Nome da marca do produto:
Ecoadellao.

Localidade de procedencia do produto:
Lourenzá.

Teléfono: 689157253 / 689157253
Mail: ecoadellao@gmail.com

www.alimentolabrego.com

Dirección: Lg Adellao nº 5 San Xurxo -
Lourenzá (Lugo).

Producto: Tomates, pementos, acelgas.

O que máis me gusta do traballo é ter un horario marcado pola natureza que me permite dispoñer de tempo para disfrutar das miñas fillas.

Productos naturais e sen químicos.

A produción ecolóxica ademais de respetar ao produto e á persoa consumidora, tamén respeta ao medio ambiente .



Vilma Leivas Rivas

Nome da marca do produto:
Veigalonga.

Localidade de procedencia do produto:
Mondoñedo.

Teléfono: 605789822
Mail: paporroxo@gmail.com

www.alimentolabrego.com

Dirección: Lg Seivane s/n cp:27748 -
Mondoñedo (Lugo).

Producto: Mermeladas, tomate triturado,
pisto e mel.

O que máis me gusta do traballo é ser parte de todo un proceso, dende a plantación e recolección ata o fin da transformación dos alimentos .

Descrición dos beneficios para a saúde do produto: sen conservantes e aditivos químicos, industriais.

Outro tipo de características a destacar: Poder por en valor os produtos perecedeiros e locais.

La Despensa Femenina



CERES
CONFEDERACIÓN DE MUJERES
DEL MUNDO RURAL



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL